

المصدر

<http://www.md4arab.com/vb/showthread.php?t=8812>

تلخيص كتاب

ادرس بذكاء وليس بجهد

مهارات التعلم الجامعي

للكتاب كيفن بول الحاصل على شهادة الماجستير

تُرجم ونُشر بواسطة : مكتبة جرير / الطبعة الرابعة 2800م

هذا الكتاب مكون من 211 صفحة

الفكرة العامة للكتاب :

يُوضح الكاتب بأن زيادة متطلبات التفوق بحياتنا العملية، تزداد وبشدة عندما تكون المنافسة موجودة. من هذا المنطلق تنبثق فكرة الكتاب بضرورة اكتساب الإنسان للمهارات والاستراتيجيات المعتمدة و المساعدة بشكل فعال على تطور معلوماتنا، وخاصة عند الاستذكار.

وقد قسّم المؤلف هذا الكتاب لـ 18 فصل : بدأها بذكر

الإحصائيات الدالة على مدى توسع الثروة المعلوماتية في كل شهر، ثم تطرق لذكر كيفية الإعداد الصحيحة للإستذكار، وطرق تحسين الذاكرة. كما توجه بالقارئ لخطة هادفة لرفع القدرة التركيبية عند المذاكرة، كما أوضح الدور الرئيس لصندوق أدوات التعلم ، وكيفية تحديد الأهداف وتعزيز الدافعية ، وأهمية إدارة الوقت ، وطرق التعامل مع المصادر المعلوماتية (الاستذكار بالقراءة – محاضرات الفصل).

كما قام الكاتب بالنقلة النوعية للقارئ إلى الاختبارات وكيفية التعامل معها .

وانتهى بتوضيح دليل الاستذكار للطوارئ (المكثف بـ 5 أيام).

أهمية الكتاب بصور عامة:

كل شخص سوف يطلع على كتاب " ادرس بذكاء وليس بجهد " سوف يدرك الفرق الشاسع قبل وبعد قرائته.

حيث إنه يساعد بشكل فعلي على تطوير المهارات العقلية بصفة عامة، و في الاستذكار خاصة.

المصطلحات والمفاهيم الغير واضحة " من الكتاب: "

نرى بأن المصطلحات جيدة ومفهومة بالقدر الكافي ، لكن قد تظهر بعض الكلمات بصورة

غير واضحة و"بأخطاء إملائية" مما قد يقلل من الاستيعاب الكلي للنص عند البعض .

×××

"الجزء الأول"

(1) ثورة المعرفة:

أشار الكاتب لمعدلات ظهور المعلومات الجديدة المتضاعف دوماً، وأنه لابد لنا من عمل شيء تجاه ذلك الكم الهائل من المعلومات!

و وضح الأسباب المعينة لتحقيق التفوق التحصيلي وهي:
(الرغبة لكونك متعلم أفضل- الثقة بنفسك وبقدراتك.)

(2) يمكنك أن تتعلم أي شيء:

بإمكانية الكل تعلم أي شيء يرغبون فيه، عندما يُطلقوا العبقرية من تلك القيود الداخلية.

أ. أنت شخص عبقرى :

إذ إن الانسان يستخدم فقط من 2-10% من قدرات عقله للتفكير العالي ، فلابد من استغلال تلك القدرات المهمشة العقلية .

ب. من يستطيع القيام بهذا ؟

الجميع باختلاف الأعمار والفئات باستطاعتهم زيادة نسبة الذكاء والقدرات التعليمية حيث إن الذكاء مثل عضلات الجسد إذا لم تستخدمه فستفقد .

ج. ماذا من المهم أن تحرر العبقرى الكامن بداخلك ؟

اليوم ومستقبلا قوة العقل هي التي ستحكم ، لأن المعرفة هي المستقبل الزاهر والأمين .
د. من أين أبدأ ؟ عندما يكون العقل بأتم استعداد له لتعلم أي شيء مطلوب بالحياة .
هـ. ماذا يجب أن أتوقع ؟

توقع الإخفاق ، فقط في البداية ، ولن تفشل عندما تلتزم بالتعلم طوال حياتك . عند أخفاقك ابذل الجهد المطلوب لتحقيق مرادك .
و. المسؤولية الشخصية : لا بد من أن تتحمل مسئوليتك الشخصية تجاه التعليم ، عندها ستدرك معنى التعليم الإيجابي !!
××××

الجزء الثاني (الأساسيات)

(3) إمكانيات عقلك المذهلة ونسبة ذكائك المدهشة أشار الكاتب لمخلص مبسط لبعض الأبحاث شديدة التعقيد ؛ لتوضيح مدى عمق القدرات الكامنة الغير مكتشفة بعقلك .
أ. ثلاثة عقول في عقل واحد :

العقل الزاحف والعقل الطرفي والعقل اللحائي أي القشرة المخية تلك هي الععقول المكنونه للعقل البشري . (العقل الثلاثي

- 1- العقل الزاحف (العقل الأدنى :)
أكثر أجزاء العقل البشري بدائية تم تسميته بالعقل الزاحف لأنه المتحكم في المستويات الدنيا من التفكير التي ينتج عنها السلوك الغريزي الذي نقوم بربطه ذهنيا بالزواحف .
- 2- العقل الطرفي (العقل الأوسط) : أحد المفاتيح الأساسية للتذكر وتداعي المعاني والمشاعر .
- 3- القشرة المخية (العقل الأعلى " المُفكّر ") : له القدرة على الاستبطان وتحديد الأهداف وتطوير اللغة .

ب. وضع عقلك في الحالة المثلى لأقصى تعلم :
يمكن القول بأن الذكاء هو وظيفة مكونة من عاملين :
أ / عدد الخلايا العصبية العاملة , والأكثر أهمية , وهو يحدد حجم مخك وقدراته وإمكانياته الكامنة .
ب / عدد وصلات النهايات الطرفية البروتو بلازمية المتشعبة داخل رأسك .

وتوصل الكاتب بالوصول للقناعة الذاتية للفرد بأن الكل يملك القدرات والإمكانيات الكامنة الأساسية (كعقل أينشتاين أو ليناردو دافنشي ، إلخ) . لذا فالفرق الحقيقي المعتمد يكمن في عدد الوصلات بين كل خلية عصبية وأخرى . هنا يتم صنع العباقرة .

ج.العقل ثنائي الجوانب :

كل عقل لأي مخلوق كان ، مكون من جانبين :
1-الجانب الأيسر : الذي يهتم ب (التحليل والتفكير المنطقي , الأعداد والقدرة الحسابية , التفكير التخطيطي والعقلاني , الأشياء التي تحدث بتتابع (...)
2-الجانب الأيمن : الذي يهتم ب (الإبداعية , الحدس والبدية , الإدراك الموسيقي والموهبة الإيقاعية ، التخيل وأحلام اليقظة , الحاسة الفنية , التفكير العشوائي (...)
وتطرق الكاتب لأهمية تفعيل قدرات عقلك المنسية وإشراكها بعملية التعلم والدراسة .
كما يتبين لدى القارئ أن الأبحاث كشفت أن هنالك ما يُسمى " بالموجات العقلية الأربعة " متمثلة بحالاتنا العقلية :

1) موجات بيتا : مؤشراً للحالة العقلية التي عادة ترافقنا أثناء استيقاظنا وتعاملنا مع العالم الخارجي
2) موجات ثيتا : تظهر عندما نكون على وشك الذهاب للنوم .

3) موجات دلتا : أبطأ موجات العقل , وهي ما يلتقطها المخ أثناء النوم العميق .

4) موجات ألفا : تظهر عندما تكون تام اليقظة ولكن في حالة مسترخية للغاية .

لذا لا بد لنا من تغيير أوقات الاستذكار علي حسب نوع الموجات العقلية وضبطها بالطريق السوي .

د. ثلاثة أشكال للتعلم:

- 1-التعلم المرئي : يتميز المتعلم بهذا الاسلوب بكونه (قارئ متمكن- يُفضل القراءة لنفسه- يرسم بلا وعي- يتذكر العروض والصور المرئية.)
- 2-التعلم السمعي : يتميز المتعلم بهذا الأسلوب بكونه (يحب الاستماع للمواد- يُفضل التحدث عند وصفه- يشتهت بسهولة عند الضوضاء.)
- 3-التعلم الحسي : يتميز المتعلم بهذا الأسلوب بكونه (شخص يميل للتحدث والكتابة ببطء – استخدام إيماءات حركية- فهم الأشياء الحركية بسهولة.)

هـ. سبعة أنواع للذكاء:

حدد د. هوارد جاردنر سبعة أنواع مختلفة للذكاء عند كل شخص.

- 1- الذكاء الحسابي (المنطقي) . 2- الذكاء اللغوي .
- 3- الذكاء المرئي (المكاني) . 4- الذكاء الموسيقي .
- 5-ذكاء التواصل مع الآخرين. 6-ذكاء التواصل مع الذات

xxxxxx

(4) الإعداد " أهم جزء من أجزاء عملية التعلم "

أ.إعداد نفسك للتعلم :

أشار الكاتب إلى أن " الخطوة الأولى تجاه إدراك قدراتك العبقرية الكامنة وتهيئة نفسك لتصبح متعلماً أفضل هي أن تتعرف على الدور الأساسي الذي تقوم به عملية الإعداد. " قد يكون هذا المفهوم جديداً بالنسبة لك. حيث إن معظم الناس يقومون بالجلوس فقط وتلقي العلم , ولكن هذا هو السبب في إن معظم الناس يجربون فقط جزءاً من النجاح المؤهلين لتحقيقه في عملية التعلم.

ب. ما الذي تهدف لتحقيقه من وراء عملية الاعداد؟" الحصول على الحالة العقلية المثالية للتعلم .
وتطرق الكاتب لذكر العوامل المساعدة لعملية الإعداد بشيء من التفصيل وهي :

- 1- اعداد مكان الاستذكار :
بايجاد المكان الملائم للمذاكرة، المريح، ممتاز بالإضاءة الجيدة " الطبيعية" ، وكن محتفظاً بكل شئ في متناول يدك ، وارسل الكثير من الرسائل الايجابية حول المكان ، وقم باثراء بيئتك المحيطة .
- 2- إعداد العقل للاستذكار :
 - 1- حدد غاياتك وأهدافك. واجعلها تكون (واقعية، محددة ودقيقة، يمكن إثباتها والتحقق من حدوثها، مهمة وقابلة للمكافأة، لها علاقة بأولوياتك)
 - 2- خطط لكثير من الأنشطة .
 - 3- قم باعداد حالتك العقلية والجسدية .
(التنفس بدرجة كافية ، إرخاء العضلات ، التخيل ، وضع صورة ايجابية لذاتك ، الاستماع للموسيقى المفضلة لديك)
- ج. اتبع التسلسل الواجب لاعداد نفسك للاستذكار .
××××××
(5) الذاكرة

تناول الكاتب في هذا الفصل الاستعراض المعرفي لبعض أساسيات نظرية الذاكرة، وكيفية تطبيق تلك النظريات عند الاستذكار.
أ. القواعد المتعلقة بالذاكرة:
1/ ما الذاكرة ؟

إن الذكريات هي عبارة عن صور أو تصورات عصبية تصنع داخل المخ. والطريق الموصل أو الروابط بين الخلايا العصبية .

2 / المراحل الثلاث المميزة للذاكرة.

1) التسجيل: (عندما يلفت انتباهك شيء له مغزى بالنسبة لك.)

2) الاحتفاظ بالمعلومة: (عند أخذ القرار بعقلك الواعي لتذكر شيء ما.)

3) الاستدعاء: (استرجاع المعلومة عند الحاجة إليها.)

3/ النموذج الأساسي للذاكرة.

يوجد نوعان من الذاكرة : ذاكرة قصيرة المدى ، وذاكرة طويلة المدى.

الذاكرة قصيرة المدى هي المسئولة عن تخزين الأشياء أثناء المرحلة الأولى من مراحل التذكر ، وهي مرحلة التسجيل. وعند الإعادة والاستعراض للمعلومات يمسون تمكن المعلومات من الانتقال إلى الذاكرة طويلة المدى.

4/ النسيان : إذا لم تفعل شيء بفاعلية لصنع ذكريات

طويلة الأجل ، فسرعان ما ستنسى معظم ما ستصادفه.

5/ ومن العوامل المساعدة على التذكر :

- تأثير الحواس المتعددة : استخدم تلك الحواس في عملية التوحيد بين أنواع ذكائك المتعددة ، واجعل موادك الدراسية جزءاً لا يتجزأ من ذاكرتك طويلة المدى.

- تأثير التشابه :

- تأثير الارتباطات الذهنية: "ربط الأشياء المتشابهة يعتبر نوع من الارتباط الذهني."

أ / الارتباطات الذهنية الحسية: وأكثرها أهمية هو الارتباط الذهني المرئي.

ب / الارتباطات الذهنية الانفعالية: ذكريات قوية ثابتة

بالذهن نتيجة الانفعالات التي تكون فيها.

ج / الارتباطات الذهنية الشديدة (زيادة شدة الإحساس ، أو اللون ، أو الرائحة ، أو الألم ، أو المتعة ، زاد احتمال عدم نسيانها)

د / الارتباطات الذهنية ذات المغزى: يأتي بعد أهمية

الحواس والمشاعر الحسية.. إن من السهل تذكر شيء ما

إذا كان له مغزى عندك .
- تأثير الغرابة . - تأثير التحديد " من الأسهل حفظ واسترجاع
الأشياء الكثر تحديداً . "

ب / تحسين ذاكرتك للاستذكار:
- استرخ . - كن نشطاً . - استخدم العديد من أنواع ذكائك .
- تدرب ثم تدرب ثم تدرب . - فكر في الأمر عند النوم .
- استخدم فترات اقصر من الوقت لأداء مهام متعددة . - قم
بتقسيم المادة الدراسية .
- قم بتكوين ارتباطات ذهنية قوية . - التدرب على ماتم
استذكاره . - قم بالمراجعة مبكراً وعلى أساس منتظم .
- طور أدوات معاونة أساسية لذاكرتك - استكشف الأدوات
المعاونة المتقدمة للذاكرة .
×××××××

(6) التركيز

تطرق الكاتب في هذا الفصل إلى أن أصعب جزء في
عملية الإعداد للتفوق هو التركيز نظراً لعدم اكتسابهم
المهارات اللازمة لذلك وقد تناول الكاتب نقاش تلك
المشكلة والتوصل للحل المناسب .

أ. ما التركيز؟ " هو القدرة على العمل بجدية في مهمةٍ ما . "
ب. ما الذي يعوق ويتداخل مع عملية التركيز؟
إن ضعف التركيز يعني تحقيق الكثير من عوامل التشتت
مختلفة الأشكال . حيث يأتي التشتت في ثلاثة أشكال :
1- عوامل التشتت الخارجية :

- المقعد غير المريح . - شدة ارتفاع أو انخفاض السطح الذي
يستذكر عليه .
- الضوضاء من الشارع - الموسيقى - سوء الإضاءة .

2- عوامل التشتت الداخلية :

- نقص عدد ساعات النوم - سوء التغذية - نقص التمرينات الرياضية - المرض - الإصابات الجسدية
- عوامل لها علاقة بالضغط العصبي.

3- الافتقار إلى التركيز أو الأهداف:

- ج. كيف يمكنك تحسين قدرتك على التركيز؟
- يوجد العديد من العوامل التي بمقدورك التحكم فيها وهي:
- 1- التخلص من التلفزيون . 2- إعداد عقلك للاستذكار.
 - 3- الاهتمام بالنفس: بتوفير القدرة البدنية الكافية للقيام بالتمرين الذهني الذي يتطلبه الاستذكار الجيد (النوم- نظام غذائي جيد- عمل تمارين رياضية- التمتع بالحياة .)
 - 3- قم بوضع أهداف واقعية ووضِع قوائم واحتفظ بملف للضغط العصبي أو قائمة القلق ,, وقم بوضع خطة لمعاودة القتال.

د . خطة لرفع لياقة التركيز للاستذكار.

- 1- ابدأ بالاستذكار كالمعتاد .
- 2- توقف عن الاستذكار في اللحظة التي تعي فيها أن عقلك بدأ بالشروء .
- 3- دون ما يشغلك في قائمة الأشياء التي تقلقك .
- 4- خذ قراراً بالانتقال إلى مهام استذكار أخرى .
- 5- قم بعمل شئ إضافي للمهمة أكثر بساطة وسهولة قبل الانتقال إلى الأخرى .

6- انتقل إلى المهمة الأخرى وكرر العملية كلما دعت الحاجة إلى ذلك .

هـ. ماذا يمكن أن تفعل إذا لم تناسبك تلك الأساليب ؟

- لاتحط من قدر نفسك
- استخدم أداة أخرى من صندوق أدواتك .
- تدرب باستخدام بطاقات لِمَاحة.
- قم باستعراض فصول كتابك المدرسي بدلا من الاستذكار بالقراءة.
- استعرض الملاحظات التي دونتها عن المحاضرة.

- ارسم خريطة ذهنية جديدة
- خذ فترة راحة واسترخ .
xxxxx

(7) ال 12 قاعدة لمهارات التعلم (ملخص القصة حتى تلك اللحظة)

ذكر الكاتب 12 قاعدة ،هي يحد ذاتها جوهر ماتطرفت له
الأبواب الأربعة ،التي بإذن الله سوف تكون المعين الأول
لتنمية المهارات العقلية وقد كانت :

1- ثق بقدراتك العبقرية مادمت تمتلك الإمكانيات الكامنة
للإبداع .

2- استعد للاستذكار بتهيئة البيئة الدراسية سواء
بالمدرسة أو المنزل .

3- نظم نفسك وعملك وكن دوما مستعدا بخطة للاستذكار
مع كتابتها على الورق واستعراضها بين الحين والآخر،
فالتخطيط هو مهارة تتحسن وتكتسب بالتدريب .

4- قم بقضاء وقتك في الأشياء المفيدة . عندما تُحدد
أولوياتك المعينة على تحقيق أهدافك الخاصة وتستخدم
أساليب الاستذكار والتخطيط المناسب عندها سوف تسير
حياتك وفق ماتريد .

5- حافظ على انضباطك بأن يكون لك أهداف تسعى
لتحقيقه ، وخطة عمل منظمة ، وإيمان قوي بنفسك
والرغبة بمواصلة الطريق عندها ستنتقل قدراتك الكامنة .

6- تحل بالإصرار والمثابرة لتحقيق النجاح .

7- مبدأ فرق تسد بقيامك بتحليل المهمة وتقسيمها الى
مهام منفصلة أصغر فأصغر،ومن ثم عمل قائمة للمهام
مكتوبة . والخطوة النهائية هي أن ترتب تلك المهام على
حسب أولويتها .

8- يجب أن تصبح مرشحا للمعلومات ، عند تدريبك على
أساليب القراءة الجيدة وكتابه الملاحظات، عندها سوف
تكتسب القدرة على لتفريق بين ما يهم ولا يهم .

9- تمرن على رفع جودة المخرجات مثلما تتمرن في

المدخلات .

- 10- لاتخش أخطاءك ؛ فالأخطاء هي مُعلم بحد ذاتها قادرة على إرشادك للطريق السليم ولا بد من المواصلة المستمرة بعد الوقوع بالخطأ .
 - 11- استغل كل ماتملك من أنواع ذكاء مختلفة لتصنيع أدوات استذكار معاونة ، فعند بذل الجهد بغرض تطوير أدواتك عند ذلك سوف تكون مستغلاً لأنواع ذكائك المتعددة .
 - 12- كن نشطاً ، فعند ممارسة مهارات الاستذكار، والقراءة، والاستماع لابد من النشاط والفعالية بدلا من السلبية .
- xxxxxxxxxxxx

لجزء الثالث: صندوق الأدوات

(8) تحديد الأهداف والدافعية .

أ- ما أهمية تحديد الأهداف ؟

- تحدث الكاتب عن أهمية وجود رؤية وأهداف واضحة محددة لأن غالبية مشاكل الاستذكار تنشأ عن التسوية فعند قيامك بتحديد الأهداف سوف تكتسب مهارة قابلة للتنمية والتطوير .
- ب- أساسيات تحديد الأهداف .

قام الكاتب بسرد الخطوات الأساسية التي تُسير عملية تحديد الأهداف بشكل سلس وجذاب وهي :

- 1- ابدأ الآن فلا تهدر المزيد من وقتك .
- 2- قم بتدوين أهدافك ؛ لتسهيل استعراضها وتذكيرك بالأولويات عند الحاجة .
- 3- احتفظ بالعديد من القوائم وفقاً للتدرج ؛ بتقسيم أهدافك إلى فئات تعتمد على بعدها في المستقبل (طويله – متوسطة- قصيرة) الأجل .
- 4- قم بوضع الأولويات؛ لاستثمار طاقتك في تحقيق إمكانياتك الضخمة .

- 5- تحدد نفسك ، بوضع أهداف عالية بالقدر الكافي لتحفيزك ومعقولة لتكون بمتناول يديك .
- 6- كن محدداً ، بوضع أهداف بصورة مصطلحات محددة لقياس مدى تقدمك في تحقيقها .
- 7- قم بتضمين الأفعال المحددة والمطلوبة؛ لتحقيق أهدافك .
- 8- توقع حدوث الإخفاق ، فعند الإخفاق لا يجب أن تشعر سوى أنك بحاجة لإعادة تقييم خطة أفعالك .
- 9- أعد الكتابة ، راجع ، أعد التفقد ، استعرض غير ؛ لتنمية مرونة عقلك .
- 10- اربط أهدافك ، لا بد من إيجاد العلاقة بين أنشطة اليوم وبين أحلامك وتوصيلها بخيط .
- 11- تمتع بالرحلة . لا يجب أن تصبح مهووسا بالتوجه نحو الأهداف لدرجة أن تتجاهل الشعور بهجة الرحلة .

ج - تحديد الأهداف والاستذكار .

تناول الكاتب بعض الأمثلة عن كيفية استخدامك للقواعد المساعدة في الحث على الاستذكار وهي :

- 1- الأهداف طويلة الأجل (أحلامك) " بمسمى آخر: "

عند تحديدك لأهداف طويلة الأجل فهي سوف تعمل لديك بمثابة الملهم والمعين لأمرك أثناء الاستذكار .

- 2- الأهداف متوسطة الأجل . (ما بين 3-5 سنوات) بالمستقبل

تعتبر من المفاتيح الأساسية لتحقيق الأهداف طويلة الأجل

- 3- الأهداف قصيرة الأجل . (ما بين 6 أشهر- عامين)

سلسلة الأهداف قصيرة الأجل هو طريقك لإنجاز أهدافك المتوسطة .

- 4- الأهداف الآنية .

هي الأهداف المترابطة التي تعود لتحقيق الأهداف قصيرة الأجل، وتطرق الكاتب لقاعدة "فرق تسد" لتقسيم الهدق لجزء أصغر.
5- قائمة المهام المطلوب القيام بها .

كل هدف متعلق بقائمة المهام الاستذكارية يجب :
• أن يكون محدداً .
• أن يكون معقولاً .
• أن يكون قابلاً للتحقق منه وقياسه .
• أن تحصل على مكافأه في النهاية .
×××××××
(9) إدارة الوقت .

تناول الكاتب ذكر أساليب إدارة الوقت، والمهارات والاستراتيجيات اللازمة لتحقيق الاستفادة القصوى من الوقت بالاستذكاري. وقد كان لحديثه محاور منها:
أ- التحكم في وقت استذكارك، إنه أمر بسيط! ب- تحديد الأولويات. (لا بد من معرفة ما هو مهم لديك)
ب- التعامل مع مشكلة تأجيل الاستذكاري. وذكر الكاتب عدة خطوات مقترحة لحلها وهي :
(الاستعداد للاستذكاري- تحديد الأهداف- تخيل قدر الصعوبة التي قد تواجهك- تخيل ما ستحصل عليه من متعة- إعطاء النفس الحق بتأجيل بعض الأشياء.)

ج- قم بإنجاز ما عليك بالشكل الصحيح للمرة الأولى (عندما تنمي من الدافعية لديك.)
د- استخدام قوائم الأشياء التي يجب القيام بها. (أفضل سلاح لتأجيل الاستذكاري)
هـ- وضع الجداول الزمنية. (بشرط ألا تعوق مسار حياتك فلا بد من أن تتصف بالمرونة.)
وفيما يلي العناصر الأساسية الواجب اتباعها عند إنشاء جدول للاستذكاري :
1- خطط لجدول رئيسي أسبوعي . 4- كن مرناً ومثابراً .

- 2- أضف وقت الاستذكار إلى جدولك . 5- اترك مساحة فارغة .
- 3- أضف البنود غير المتعلقة بالاستذكار إلى جدولك .
- استخدام التقويم والأجندات؛ لاستغلال ذكائك المرئي . - تطبيق قاعدة "فرق تسد" .
- ز- استخدام التقويم والأجندات. (لاتنسى تحديث جدولك لواستخدامه لتطوير أهدافك اليومية.)
- ح- تطبيق قاعدة فرق تسد.
- ط- استخدام كسور وأجزاء من الوقت. ي- تفهم مراحل اليقظة والانتباه.
- ك- استخدام القوائم. ل- تبديد الوقت مقابل وقت التعطل المناسب.
- xxxxxx

(10) مصدر المعلومات الأول : الاستذكار بالقراءة

- أ. الأنواع المختلفة للقراءة: أوضح الكاتب مفهوم القراءة "وهي العملية الاستقرائية بغرض محاولة الفهم والتعلم" وقد أشار الكاتب لذكر أنواعها بضرب أمثلة متنوعه.
- ب. الغرض من الاستذكار بالقراءة: هو الاستغراق والاحتفاظ بالمادة الدراسية المقدمة ،مختلفة الأشكال المطبوعة.
- ج. ماذا عن القراءة السريعة: نفى الكاتب وجود ما يسمى بالقراءة السريعة عند الاستذكار.
- د. وسائل ونظم القراءة: (منهج استخدام القواعد الأساسية للتعلم والاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة.)
- عندما تقوم بتطوير مهارات كفاءة استذكارك بالقراءة ، عندها سوف تحقق طرق مختصرة للنجاح.
- هـ. قواعد للحصول على أكبر قدر من الاستفادة من استذكارك بالقراءة :
- 1- قم بالتخطيط لطريقك . (عندما تكون علامات الطريق مفصلة، زادت قدرة الاحتفاظ بشكل غير مألوف)
- 2- استخدم وسيلة مرنة . 3- كن نشطاً وفعالاً. 4- كُن متأنياً: قم بها بالشكل الصحيح لأول مرة.

5- غير من إيقاع سرعتك بما يُناسب هدفك . 6- اجعل المادة التي تستذكرها جزءاً منك . (بمارسة استراتيجية " كتابة الملاحظات، وتطرق الكاتب لأساسيات كتابتها بشكل نافع .)

7- تفحص بيئتك المادية المحيطة بك . 8- التخلص من الأعراض المتزامنة لتجول العين بلا هدف .
9- وضع وقت استذكارك موضع الاعتبار . 10- قم بالدمج والمراجعة .

××××

(11) مصدر المعلومات الثاني : محاضرات الفصل

بدأ الكاتب بالإشارة إلى حالات الطلاب عند الاستماع لمحاضر أو مدرس ما " من الطفش والملل " ، وذكر بأن جودة المحاضر تعد شيئاً ضئيلاً لا يُذكر .
فمسئولية التعلم مسئولية الشخص ذاته ، وليست مسئولية المدرس . وعند تطوير ذواتنا لهذا الاتجاه فسنتمكن من استخلاص إمكانيات وفرص التعلم في أي فصل نكون فيه .
أ- قبل الدخول للفصل .
1- قم بإعداد ذهنك .

بقراءة المادة العلمية المقررة ، ومن ثم استرجاع ملاحظاتك المدونه أثناء المحاضرة ، وإعداد نفسك وتوجهك للتعلم ذهنياً .
2- قم بإعداد جسدك .

بالقيام بممارسة بعض التمرينات الرياضية لتحقيق النشاط الكافي لزيادة معدل التركيز لديك .
3- مالا يجب عليك فعله قبل محاضراتك الدراسية .

يوجد أنشطة أخرى عديدة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على قدرتك على التعلم منها :

تناول وجبات دسمة .
تناول المشروبات المدرة للبول .
إهدار الوقت قبل الدخول للفصل الدراسي .
توقع أن " يتم تعليمك " كما لو كان التعلم شيئاً ما يجب القيام به عليك .
توقع أن تكون قادراً على تجنب القيام بالقراءة المطلوب منك القيام بها .

ب- أثناء الفصل الدراسي .
1- الحضور . (في كل فصل سيئ مازال هناك شيء ما يمكنك أن تتعلمه بتواجدك .)
2- أين يجب أن تجلس ولماذا ؟

أشار الكاتب للجلوس بالصف الثاني أو الثالث من مقدمة كل فصل لأسباب عملية :
سيكون من السهل عليك الاستماع للمعلم والشعور أنك جزء من الفصل .
سيكون من الأسهل رؤية ما أمامك ، وتوجيه الأسئلة لمعلمك؛ لقربك منه .
سيكون من الأسهل أن تجعل تركيزك مع المعلم بدون مشتتات .

3- الاستماع الفعال .
لا بد لنا من تنمية تلك المهارة الأساسية بعمل : (أ. التركيز والانتباه مع المعلم لاستنباط موقع المعلومات المهمة -
ب. استخدام الربط بين معلوماتك - ج. طرح التساؤلات الذهنية واستكشاف استنتاجات خاصة بك -
د. الإنصات ومراقبة حركات المعلم الجسدية (النبرة- التغيير المكاني- إلخ) يقودك لمعرفة درجة الأهمية المعلوماتية-
هـ. تعلم كيفية كونك " مصفاة للمعلومات) "

4- قم بتدوين ملاحظتك .
أشار الكاتب للقواعد المعتمدة عند كتابتك للملاحظات وهي : (أ. عدم التسجيل الحرفي لكل المحاضرة- ب. كتابتها على شكل كلمات افتتاحية تذكيرية- ج. إيجاد نمطك الخاص عند كتابتها وصياغتها - د. عدم التقييد الكلي بانتظامها عند ربط

الملاحظات ببعضها البعض (استخدام شيء من العشوائية) - هـ. لا بد من وضوح الملاحظات - و. ترك مساحات فارغة لتعزيز ملاحظتك عند الحاجة .

5- هل يجب أن أسجل المحاضرة على شريط كاسيت ؟
أشار الكاتب إلى أن تلك فكرة سيئة نظراً لأنها تمثل عذر تأجيل الجهد الفعلي للتعلم لوقت آخر .

ت- بعد الفصل الدراسي .

1- بعد الفصل مباشرة .

وضّح الكاتب أهمية ذلك الوقت في مضاعفة ما يُتذكر من المحاضر، ومضاعفة كفاءة ملاحظتك ، إذا قمت بعمل خطوات تطبيقية من إضافة معلومات أخرى على ملاحظتك، إكمال المساحات الفارغة بدفتر الملاحظات، وتدوين ماتتوقع أن له درجة من الأهمية. كل ذلك له دوره بتعزيز المعلومات لمستوى أعلى
2- قبل دخول الفصل الدراسي الثاني .

استعمال طريقة المراجعة لملاحظتك السابقة عن المقرر التعليمي ؛ لإنعاش الذهن، وتفعيل وتنشيط معلوماتك السابقة.

3- خلال أسبوع واحد من الفصل الدراسي .

من الضروري توفير 20 دقيقة كل أسبوع لمراجعة كل الملاحظات المدونة عن كل مادة على حده، ودراستها بالتفصيل.

4- خلال شهر واحد من الفصل الدراسي

بتخصيص 20-30 دقيقة كل شهر للقيام بمراجعة مكثفة

للملاحظات، لإظهار بعض النتائج الإيجابية .

5- افتراض وإقراض الملاحظات : (لا بد من اختيار الشخص

المتمكن من كتابتها، مع إرجاعها له بأسرع ما يمكن)

ث- التعلم من خلال أشرطة الكاسيت والفيديو :

1- المزايا : (إمكانية الاستماع أو المشاهدة بالوقت والمكان

المناسب- إمكانية التوقف عند أي نقطة في المادة

المسجلة وإعادتها- القيام بعمل شئيين بنفس الوقت -
وجود نسخة دائمة لمراجعة محاضرتك .)
2- العيوب : (افتقارها للانضباط الذاتي نظرًا لعدم وجود مكان
محدد- تسهيل حدوث المقاطعات -
عدم القدرة على توجيه الأسئلة مباشرة.)

3- استراتيجيات التعلم بها: (معاملة كل جلسة تعليمية
مسجلة كما لو كانت في فصل دراسي- تنمية سلوك "افعلها
بالشكل الصحيح من المرة الأولى" لإستثمار وقتك.)

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
(12) أدوات الاستذكار

يهدف الكاتب بهذا الفصل للإشارة للفكرة العامة لاستخدام
أدوات الاستذكار والقوة " وأهميتها الفعالة في مجال
الإستذكار.

أ. الأدوات الأساسية : الضروريات: "الأدوات الأولية بصندوق
التعلم" وهي على حسب أهميتها:

1- القراءة وعمل ملاحظات حول القراءة. 2- الاستماع
وتدوين الملاحظات أثناء المحاضرة .

3- النوم . (عامل مهم بنقل المعلومات من الذاكرة قصيرة
الأجل إلى طويلة الأجل .)

4- استخدام القلم الجاف أو الرصاص أو الشمع الملون . 5-
استخدام صوتك. 6- أدوات مقوية للذاكرة.

ب- أدوات القوة . (المفتاحان الأساسيان للاستذكار بذكاء،
وليس بجهد)

1- بطاقات اللمحات الموجزة . تناول الكاتب أهمية
الاستخدام المتكرر لها، ودورها الفعال لاستثمار الوقت
الضائع .)

2- الخرائط الذهنية : أفضل أداة استذكار تم ابتكارها على
الإطلاق .

الخريطة الذهنية هي عبارة عن رسم ؛ عرض رسومي للمادة

العلمية ، توضّح العلاقات بشكل عام.
وتناول الكاتب المبادئ الأساسية عند تصميمها:

- 1- استخدام وسائل توكيد: (الألوان- الرسومات-علامات الترقيم)
- 2- استخدام ارتباطات ذهنية (الأسهم-الشفرات) 3-
- الوضوح. 4- تطوير الأسلوب فردي "الخاص بك".
- 5- استخدام السلاسل المتدرجة والهرمية واستخدام الترقيم العددي .

وتحدث الكاتب عن كيفية الاستخدام الفعلي للـ " الخريطة
الذهنية " عند الاستذكار.
ووضح سبب نجاحها الكبير وأنه يعود لقدرتها على إظهار
جانب البناء البيولوجي للعقل وجانب القدرة التنظيمية
للعقل .

وقد علّق الكاتب بنهاية الفصل بقوله: (كن حذِر عند
استخدامك لتلك الأدوات الاختيارية، فبقدر ما قد تكون النتائج
من تلك البرامج المتخصصة جذابة ومغرية، لاتجعلها تجرفك
بعيداً. التزم بأساسيات أساليب وسلوكيات الاستذكار الجيد
)
(13) الإختبارات

الاختبارات بالنسبة للتعلم الرسمي مثل السباقات بالنسبة
للتمرينات الأولومبية ، فمن المستحيل أن تنافس كرياضي
أولومبي إذا بدأت بالتمرين قبل الألعاب بأسبوع فقط .
أ/ الاستعداد للاختبار .
أفضل استراتيجية تحقق نجاحًا في هذا الشأن أن تكون
مستعدًا بأكبر قدر من الاستعداد .

- 1- أثناء الدراسة : اعتبر أن العام بالكامل فترة استذكار لما
قبل الاختبار مباشرة .
- 2- اعرف مايجب أن تتوقعه: تأكد أن لديك صورة واضحة لما

- هو متوقع منك .
- 3 - ضع خطة تقوم بواسطتها تغطية كافة المواد الدراسية بشكل جيد، إذا لم تخطط للتحكم بعملك فسرعان ما يتحكم بك هو
- 4- قم بالقراءة وتدوين الملاحظات بشكل فعال .
- 5- قم بمراجعة المقرر مراجعة منتظمة .
- ب / ما قبل الاختبار مباشرة انتقل إلى مرحلة الاستذكار المكثف .
- وضح الكاتب ماهية الخطوات المساعدة على الاستذكار المكثف .
- ج / تفاصيل عملية :
- اعرف شكل أسئلة الاختبار .
- تأكد من زمن ومكان الاختبار وتأكد من توفر وسيلة المواصلات وموعدها .
- قم بشراء أقلام إضافية .
- د / (اجابة الاختبار " تلميحات تساعدك على النجاح) "
- احصل على قدر كبير من النوم ونظم أوقات طعامك وشرابك .
- في الساعات السابقة للاختبار مباشرة لا تحاول تعلم أي شيء جديد .
- حاول الحصول على مقعد مريح وتجنب التحدث مع الطلاب القلقين .
- هـ / (الاختبارات الموضوعية - استراتيجيات الاختيار من متعدد)
- تأكد من فهمك التام للسؤال .
- اختر الاجابة الأكثر صواب .
- اعمل بفاعلية " ارسم دوائر وخطوط تحت الكلمات الاساسية للاجابة . "
- تأكد من زمن البند " ماضي- مضارع - أمر . "
- ثق بغيرتك فأول اجبة تصدر غالباً ماتكون الأصح .. لا تغير إلا بعد التأكد .
- وتحدث الكاتب عن التخمين قائلاً :
- إذا كانت إحدى الإجابات طويلة بشكل لافت للنظر، يحتمل

أن تكون هي الصحيحة .
إذا وجدت إجابتان متناقضتان تمامًا، فالاحتمال كبير أن
تكون احدهما الصحيحة .
" كل ماسبق " غالبًا تكون صحيحة .
" لاشيء مما سبق " غالبًا تكون خاطئة .
و/ (استراتيجيات أسئلة الصواب والخطأ)
كن على حذر عند التخمين وإن اضطررت فلا بأس فنسبة
الإجابة الصحيحة 50% .
وعند التخمين فإن :
العبارات التي تستخدم تعبيرات حاسمة " كل / دائما .. " .
غالبًا تكون الإجابة خطأ .
العبارات التي تستخدم عبارات أقل حزم " أغلبها / على
الأرجح .. " غالبًا ماتكون إجابتها الصواب .
العبارات الأكثر طولًا أقرب للصواب من الخطأ .
ز/ (استراتيجيات اختبارات المقال)
اترك مساحة من الوقت للتخطيط .
اطرق الموضوع مباشرة .
اقرأ بعناية وانتبه للأفعال " قارن / ناقش . " ..
لا تتركها فارغة أبدًا .

(14) المقال

المقال ميدان اختبار رائع ، يختبر قدرتك على التفكير
والتركيز وتنظيم المعلومات .
أ/ أسرار النجاح في كتابة المقال :
1/ ابدأ مبكرًا 2/ فرق تسد 3/ خصص وقتًا للتنقيح .
ب/ خطوات بناء المقال :
1/ كن واضحًا فيما يتعلق بالمهمة .
2/ اجعل موضوعك محددًا .
3/ توليد بعض الأفكار بالعصف الذهني .
4/ قم بجمع المعلومات .
5/ نظم مادتك العلمية .
6/ اكتب المسودة الأولى ،

- 7/ لا تفعل شيئاً واجعل الأمر يمضي .
8/ راجع وعدل .
9/ اكتب المسودة الثانية .
10/ قم بالتهذيب فالاشياء الصغيرة لها أهمية .
ج/ شكل المقال: (الهيكل - المقدمة - المتن - الخاتمة .)
(15) النجاح

- أ/ لا تقنع بالحصول على درجة " جيد بدرجة كافية ."
ب/ التزم بالوصول لشيء أفضل .
ج/ لا تمكث في مكان واحد .
د/ استمتع بالرحلة " التعلم وتحسين القدرات ."
هـ/ مبدأ Kaizen والاتساق .
- الخطوات الصغيرة تخلق التغييرات الكبيرة . - ثاير
- كُن شغوقاً بعملك . - واستمر .
xxxxxxxxxxxx
الجزء الرابع : أدوات التميز

(16) قوائم أفضل التلميحات

- أهم 6 أسباب لكي تصبح عبقرياً :
1/ إن العالم ليتغير من أجل هؤلاء الذين يحكمون المعرفة .
2/ يعتمد التوظيف على القدرة على التعلم بسرعة وسهولة .
3/ جميع الصناعات الجديدة تقوم على مهارات استخدام المعلومات .
4/ المنافسة على الوظائف تستلزم تفوقاً في قدرات التعلم .
5/ كل تغيير في المستقبل المهني يتطلب زيادة في الاعتمادية على المعرفة ومهاراتها .
6/ حاول تحقيق أقصى مايمكن لقدراتك الكامنة الوصول إليه .
وقد تحدث الكاتب عن أساليب الاستعداد و خطوات اكمال المقال واقتباسات عن الدافعية .

(17) برنامج الأيام العشرة للبداية و السريعة لتعزيز قدرتك
على الاستذكار والحفاظ عليها عند أعلى مستوياتها .

الخطوة الأولى :

يجب أن تعرف أنك كنت في مسار خاطيء وأنه عليك
التوقف ،

الخطوة الثانية :

ارسم صورة واضحة داخل عقلك والنتائج التي تريد تحقيقها
لنفسك .

الخطوة الثالثة :

قم بابتكار خطة للتغلب على أوجه القصور التي تعوق بدءك

الخطوة الرابعة :

قم بعمل فعل ! ابدأ الخطة بالخطوة الاولى ولا تتوقف ،

الخطوة الخامسة :

تابع مايجب عمله ومايحتاج لتعديل منك ولا تتوقع الوصول
لدرجة العبقرية في الأيام العشرة فهذه عملية تراكمية
وأنشيء سجل للتعلم ؛لتوثق فيه ماتحرزه من تحسن .

الخطوة السادسة :

لا تُثقل نفسك بالعمل ولكن لا تنس أن التحسنات الحقيقية
لا تحدث إلا بدفع نفسك خارج حدود منطقة راحتك .

الخطوة السابعة :

قم بعمل استعراض مُنظّم لسلوكك وقم بحصر مهارات
التعلم الجديدة التي قمت بتطبيقها .

هذا البرنامج سيزودك بأربعة أساسيات : 1/ أن تؤمن
بنفسك . 2/ الإعداد 3 / الانضباط . 4 / الفاعلية .

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

(18) دليل استذكار " الطوارئ "

القواعد الأساسية للضغط والتكثيف الفعال :

1/ جهز نفسك فعليًا .

2/ قم بوضع خطة تركز على ما هو ممكن تحقيقه .

3/ اتبع الخطة .
4/ فعالية فعالية فعالية !..
ثم تحدث الكاتب عن خطة للأيام الخمسة السابقة لليلة
الاختبار .
وأخيراً ..

هذا المستوى من انجازات التعلم موجود ومتاح لك ..
إذا كنت تريده حقاً !.
حاول الوصول إليه وخذه !! "هكذا انتهى الكاتب كما بدأ "

الفائدة الشخصية من قراءة الكتاب:

اكتساب رؤية واضحة وحديثة لمفاهيم طرق الاستذكار
الجيدة، وكيفية تنظيم وإدارة الوقت بفاعلية.

وكما ساهم بشكل فعال بتنمية المعلومات الإثرائية لدي
في مجال تطوير ذاتي لمفهوم القراءة المفيدة التي يمكن
من خلالها الاستيعاب الإجمالي لمضمون الكتاب.

. انتهى .